Edgar F Cyriax

Die Gymnastik der Hand.

Von

Eduard Ernst.



Mit 21 in den Text gedruckten Abbildungen.

Leipzig, 1865.
[Ve]rlagsbuchhandlung von J. J. Weber.

ERNST



Die Gymnastik der Hand.

Die Gymnastik der Hand

oder

Vorschule der Musik

und der verschiedenen Künste und Gewerbe.

Ein nützliches Handbuch
für Eltern, Erzieher, Musiklehrer,
sowie eine
Anleitung zur radikalen Heilung des Händezitterns,
Schreibekrampfes und anderer Handübel.

Von

Eduard Ernst.

Mit 21 in den Text gedruckten Abbildungen.



Leipzig
Verlagsbuchhandlung von J. J. Weber.
1865.

Vorwort.

Wer jemals über das Verhältniß der geistigen Fassungskraft des Menschen zu seinen körperlichen Leistungsfähigkeiten irgendwie nachgedacht hat, wird zu dem bedauerlichen Resultate gekommen sein, daß der Körper dem Geiste oder auch nur dem Willen des Menschen nur in sehr unzureichendem Maße Dienst zu leisten im Stande ist. Der Gedanke erhebt sich in kühnem Fluge über das Gebiet der Möglichkeiten, während der durch das Gesetz der Schwere an die Erde gefesselte Körper wie Bleigewicht den Schwung des Gedankens in die Schranken der realen Dinge bannt. Allein dieses Naturgesetz ist nicht das einzige Hinderniß, welches die körperlichen Ausführungen so weit hinter den Beschlüssen unseres Geistes zurückhält, — die unvoll-

kommene Ausbildung unseres Körpers ist ebenfalls ein großer Hemmschuh alles ernsten Wollens und Strebens.

Und doch ist der Körper von der lieben Mutter Natur mit so ungeheueren Fähigkeiten ausgestattet! Jedes Gliedchen hat seine eigenen Muskeln, mittelst deren es entweder ganz allein oder im Verein mit anderen Gliedern nach Belieben bewegt werden kann. Aber gerade hier bei der Bewegbarkeit der kleinsten Gelenke des menschlichen Körpers ist eine so allgemeine Vernachlässigung zu beklagen, daß es wohl unter hundert Menschen kaum einen einzigen geben dürfte, der z. B. im Stande wäre, vom gestreckten Zeigefinger blos das Nagelgelenk allein hin und her zu bewegen.

Die Wichtigkeit der Ausbildung der Muskelkraft des Menschen wurde schon früher erkannt, und in unserer Zeit in systematischer Weise durch das Turnen von allen cultivirten Völkern eifrig betrieben. Das heutige Turnen

ist aber leider noch weit entfernt, dem Menschen den Gebrauch aller, auch der kleinsten Gelenke zu lehren; die Finger- und Handbewegungen spielen selbst in dem allgemein anerkannten Spieß'schen Turnsysteme eine sehr untergeordnete Rolle, — und doch, wer kann es leugnen, verdankt weitaus die Mehrzahl der Menschen dem Gebrauche ihrer Hände ihr Fortkommen; und wie viele geistig Befähigte mußten aus Mangel an Fingergelenkigkeit ein begonnenes Fach wieder aufgeben oder in demselben Stümper bleiben! Wir erinnern nur an das Clavier- und Violinspielen, an das Malen und Zeichnen, an die immer wichtiger werdende Stenographie, an alle feineren weiblichen Handarbeiten u. s. w. Wer einmal in der Lage war, eine der angeführten Künste oder Fertigkeiten zu lehren oder zu erlernen, wird uns gewiß Dank wissen, wenn wir im vorliegenden Werkchen eine Reihe in vielen Jahren erprobter Finger- und Handübungen systematisch geordnet dem lehrenden und lernenden Publicum übergeben.

In der That muß es jedem Erzieher willkommen sein, seine Schüler und Schülerinnen durch Hinweis auf eine so nützliche, Geist und Körper bildende Beschäftigung von andern, schlechten und nutzlosen Dingen abzuhalten. Liegt nicht ein großer Mangel in der Herrschaft des Denkens und Wollens über den Körper, wenn einzelne Glieder trotz der Befehle des Geistes nur thun, was ihnen bequem ist? Man wolle einmal, um beim obigen Beispiele zu bleiben, das Nagelgelenk eines Fingers allein biegen, und man wird erfahren, vorausgesetzt daß man es noch nicht oft geübt hat, wie das zweite Glied wider unseren Willen sich mitbiegt. Wer unsere Fingerschule einmal flüchtig durchgeht, wird darin eine große Zahl von ähnlichen Beispielen finden, in welchen der Wille des Menschen gar keine Macht über die Finger hat und erst durch Uebung zum Herrn seiner natürlichen Knechte gemacht werden kann.

Außer der Fertigkeit und Sicherheit, mit welcher die geübte Hand ihre Arbeiten verrichtet, ist noch ein wesentlicher Nutzen des Finger-

turnens zu erwähnen. Durch die gleichmäßige und allseitige Kräftigung der Hand- und Fingermuskeln wird zugleich eine schöne, wohlgerundete Hand erzielt.

Nicht nur den Turnern, die durch kräftige Reck- und Barrenübungen oft ganz verknöcherte, plumpe Hände bekommen, empfehlen wir das Hand- und Fingerturnen, auch dem schönen Geschlechte wollen wir es ans Herz legen, da dasselbe nicht selten durch zu wenig Hand- und Fingerbewegungen fette oder magere Hände erhält.

Das bis jetzt in Deutschland über die Gymnastik der Hand Veröffentlichte beschränkt sich unseres Wissens nur auf 4 Druckseiten, die unter dem Titel: „Jackson's Finger- und Handgelenk-Gymnastik" voriges Jahr von dem Verfasser an viele hervorragende Musiker versendet wurden. Diese Gymnastik beschränkt sich auf die Einübung einiger Fingerbewegungen zu bestimmten musikalischen Zwecken und kann, weil sie überdies noch die Gelenkigkeit durch Einzwängen von runden Hölzern erzwingen

will, den Muskeln der Hand keine so gleichmäßige Ausbildung geben, wie dies bei Befolgung unserer Vorschriften der Fall sein wird.

Wir glauben uns der Mühe entheben zu können, das Erscheinen unseres Werkchens in weitläufiger Auseinandersetzung zu rechtfertigen, hegen vielmehr den Wunsch, es möge durch Erweckung allseitiger Lust und Liebe zu dem erweiterten Kreise des edlen Turnens sich selbst durch seinen Inhalt rechtfertigen.

Der Verfasser.

Inhaltsverzeichniß.

	Seite
Vorwort	V
Einleitung	3
Das Handturnen	12

Erster Abschnitt.

Freiübungen.

I. Uebungen des Handgelenkes	15
II. Uebungen der Mittelhand	19
III. Uebungen der Finger	20
a. Spreizübungen	21
b. Uebungen einzelner Fingergelenke	24
c Uebungen mehrerer Fingergelenke zusammen	29
d. Zusammengesetzte Fingerübungen	35

Zweiter Abschnitt.

Uebungen an Geräthschaften.

A. Uebungen am Tisch	40
I. Spreizen der Finger	41
II. Heben der Finger	41
III. Auflegen einzelner Finger	43
IV. Auflegen mehrerer Finger	44

Seite
B. Uebungen mit dem Stock 45
I. Stockkreisen 46
II. Stockkreisen mit den Fingern 46
III. Stockhalten mit den Fingern 47
IV. Stockbalanciren 48
V. Stockschwingen 49

Anhang.

Gesellschaftsspiele 51
Schlußwort 55

Die

Gymnastik der Hand.

Einleitung.

Außer dem Sprachorgane dient nur noch die Hand zur Mittheilung der Gedanken, und wie es zu den schönsten Künsten gehört, in begeisternder Rede seinen Gedanken Ausdruck zu verleihen, so gehört es gewiß auch zu den edelsten Künsten der Welt, durch die Fertigkeit und Geläufigkeit der Finger die todten Tasten eines Pianos zu zwingen, den Gedanken im Momente seines Entstehens laut der Umgebung mitzutheilen, oder durch die Fertigkeit der Hand das vor der Seele schwebende Bild aufs Papier zu zaubern, oder körperlich in Stein oder Erz zu verewigen.

Wie es für den Sänger höchst wichtig ist, sich mit der Einrichtung des Stimmorganes genau bekannt zu machen, so ist es nicht nur nothwendig, sondern Pflicht jedes Menschen, der täglich hundertmal Gebrauch von seinen Händen macht, sich mit deren organischer Einrichtung bekannt zu

machen, damit er wisse, welche Leistungsfähigkeit sein Hauptwerkzeug besitzt und was er ihm zumuthen darf.

Um die Erfüllung dieser Pflicht dem Einzelnen ohne weitläufige medizinische Studien zu ermöglichen, lassen wir als Einleitung zu unserer Fingergymnastik eine kurze Beschreibung der Hand vorangehen.

Beinahe bei allen Säugethieren finden wir die **Hand** mehr oder weniger angedeutet, ja wir können sogar wahrnehmen, daß, je vollkommener die Hand eines Thieres ist, dasselbe einer um so höheren Stufe der Entwickelung angehört, und wir sehen oft von Thieren mit stark entwickelten Händen Verrichtungen machen, die Alles, was man dem Instincte zuzuschreiben geneigt ist, weit hinter sich lassen.

Weil denn der Mensch das vollkommenste lebende Geschöpf der Erde ist, so läßt sich erwarten, daß bei ihm auch die Hand auf der höchsten Stufe organischer Entwickelung stehe. Diese Erwartung bestätigt sich auch bei nur einigem Forschen vollkommen.

Während bei den meisten Thieren nur zwei, oft nur ein Theil der Hand wahrzunehmen sind, lassen sich an der menschlichen Hand drei Haupttheile unterscheiden; diese sind: die Handwur-

zel, die Mittelhand und die Finger. Jeder dieser drei Haupttheile besteht wieder aus mehreren Theilen.

Die **Handwurzel** verbindet die Mittelhand mit dem Vorderarme, und besteht aus zwei Reihen kleiner eckiger Knochen (Fig. 1), die unter sich sowohl, als auch mit dem Vorderarme durch starke

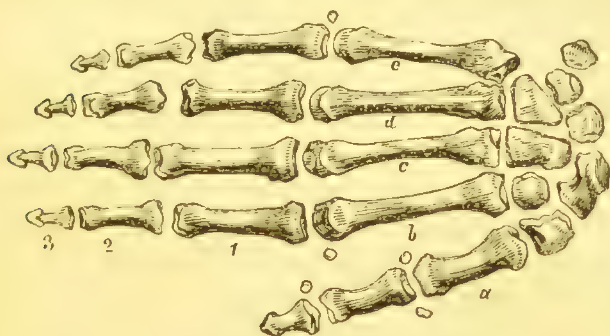


Fig. 1.

Bänder beweglich verbunden sind, so zwar, daß daselbst zwei starke nach allen Seiten bewegliche Gelenke entstehen, welche zusammen das sogenannte Handgelenk bilden. Aus der eigenthümlichen Verbindung der Handwurzel mit dem Vorderarme geht hervor, daß die Hand ohne Vorderarm nur sehr wenig gedreht werden kann, daher man, um die Hand in die im Abschnitte I bezeichneten Lagen zu bringen, den Vorderarm zu drehen hat.

Die **Mittelhand** ist der breiteste Handtheil; sie wird von fünf etwas gekrümmten Röhrenknochen (Mittelhandknochen) gebildet, die mit ihren verdickten Enden so liegen, daß ihre erhabenen Seiten den Handrücken bilden. Mit Ausnahme des Mittelhandknochens, des Daumens (Fig. 1 a), welcher der stärkste und beweglichste ist, bilden die übrigen Mittelhandknochen den unbeweglichsten Theil der Hand, obgleich die Mittelhandknochen des Zeige- und Kleinfingers (Fig. 1 b, c) einige Bewegung zulassen. Die oberen Enden der Mittelhandknochen sind untereinander und mit der zweiten Reihe der Handwurzelknochen durch starke Bänder zu einem gemeinschaftlichen, wenig beweglichen Gelenke verbunden. Der Mittelhandknochen des Kleinfingers bildet mit dem letzten Knochen der zweiten Reihe der Handwurzelknochen ein ganz besonderes Gelenk, vermöge dessen dieser Knochen gegen die Innenhand bewegt werden kann, und das Hohlmachen der Hand ermöglicht wird.

Die **Finger** werden mit Ausnahme des Daumens aus drei, letzterer nur aus zwei Knochen gebildet. Von der Mittelhand weg zählend giebt es ein erstes, zweites und drittes Glied, welches letztere auch Nagelglied genannt wird. Die ersten Glieder der Finger bilden mit den entsprechenden Mittelhandknochen leichtbewegliche Gelenke von ziemlicher Stärke, welche aber nicht die geringste

Drehung zulassen. Die Fingerglieder untereinander bilden blos solche Gelenke, welche nur eine Bewegung nach einer einzigen Richtung zulassen. Es sind also sogenannte Winkelgelenke. Diese Winkelgelenkigkeit ist aber bei jedem Fingergelenke in gleichem Maße vorhanden, d. h. jedes Fingerglied kann mit seinem Nachbar einen gleich großen Winkel einschließen. Daß dies in Wirklichkeit nicht so der Fall ist, daß sogar manche Glieder gar nicht unabhängig bewegt werden können, ist bei sonst gesunden Gliedern reiner Mangel an Uebung.

Das soeben in seiner Allgemeinheit beschriebene Knochengerüst der Hand ist in erster Linie auf die schon angedeutete Weise durch sehnige Bänder zu Gelenken verbunden, welche die oben beschriebenen Bewegungen zulassen. Diese verschiedenen Bewegungen werden durch Muskeln, die sich an das Knochengerüste anschließen, bewerkstelligt. Den Muskeln wird durch eine gewisse Art von Nerven, die Bewegungsnerven, die Thätigkeit des Gehirns, d. i. der Wille der Person, mitgetheilt, wodurch dieselben sich zusammenziehen und wieder in den Normalzustand zurückkehren können. Jedem Gelenke sind zwei Muskeln dienstbar, die entweder direct an den Knochen anhaften oder durch ihre Verlängerungen als Sehnen wirken.

Eine dieser Muskeln, der Beuger, dient nur

zum Biegen des betreffenden Gliedes, während der zweite, der Strecker, nur zum Strecken desselben gebraucht werden kann. Wir wollen die Hauptmuskeln der Hand einer kurzen Betrachtung unterwerfen und den Zweck jeder einzelnen Muskel beleuchten.

Die **Muskeln der Hand** liegen an der innern Fläche derselben und in den Zwischenräumen der Knochen der Mittelhand. Der Handrücken oder auch Rist der Hand besitzt keine Muskeln, und es finden sich hier nur die langen Sehnen als Ausläufer der Vorderarmmuskeln, welche in ihrem weiteren Verlaufe die Strecker der Finger bilden. Die meisten Muskeln der innern Hand liegen in der Gegend des Daumens und Kleinfingerrandes und bilden da die beiden Ballen des Daumens und Kleinfingers; nur wenige liegen in der Mitte der inneren Handfläche.

Die Bewegungen der Hand in dem Handgelenke geschehen durch drei Muskeln des Vorderarmes, welche durch sämmtliche über das Handgelenk ziehende Beugmuskeln und Sehnen der Streckmuskeln der Finger in ihrer Wirkung unterstützt werden. Die seitlichen Bewegungen der Hand werden durch die vereinte Wirkung der Strecker sowohl als der Beuger hervorgerufen. Das Zusammenwirken so vieler Muskeln macht das Handgelenk ungemein stark und

beweglich. Man erinnere sich z. B. an das Säbelfechten, wo jeder gute Hieb mit dem Handgelenke ausgeführt werden muß.

Der Daumen wird durch drei Vorderarmmuskeln und die äußerste Daumenmuskel (Fig. 2, 3) von der Hand entfernt und durch drei andere Muskeln des Daumenballens derselben wieder genähert. Jenachdem von diesen sieben den sonst gestreckten Daumen bewegenden Muskeln eine äußere

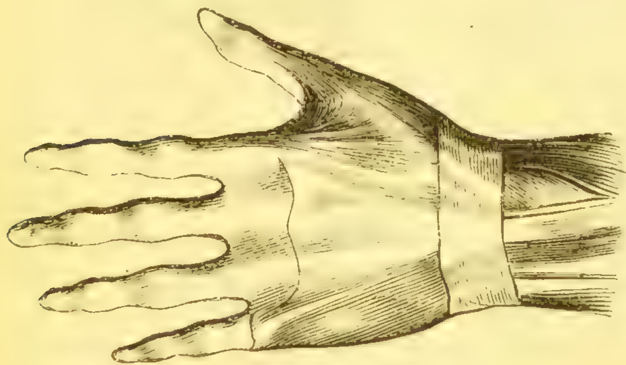


Fig. 2.

oder innere stärker zusammengezogen wird, bewegt sich der Daumen schräg nach außen oder innen der Hand. Diese Bewegung in schräger Richtung kann nie mit solcher Kraft als die Seitenbewegung in gerader Richtung erfolgen, weil dabei nur eine oder höchstens zwei Muskeln thätig sind. Die ein-

zelnen Glieder des Daumens werden durch sechs Muskeln bewegt, die sich unmittelbar an die betreffenden Glieder anschließen und ein sehr kräftiges

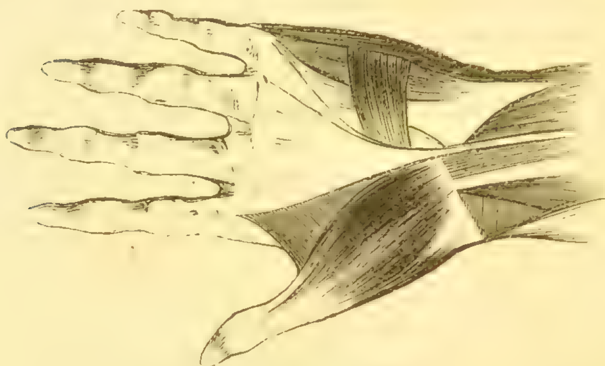


Fig. 3.

Beugen und Strecken gestatten. Von diesen sechs Muskeln bewegen je zwei, ein Beuger und ein Strecker, den Mittelhandknochen, das erste und zweite Glied des Daumens.

Die vier dreigliedrigen Finger besitzen für jedes Glied eine besondere Beugmuskel. Die Beugmuskeln der vier ersten Glieder liegen in der Hohlhand und heften sich unmittelbar an die betreffenden Glieder an, daher dieselben mit Kraft gebeugt werden können.

Die Beugemuskeln der zweiten und dritten Fingerglieder liegen am Vorderarme und sind durch lange Sehnen mit den betreffenden Fingergliedern

verbunden. Gestreckt werden alle Fingerglieder durch Muskeln des Vorderarmes, deren Sehnen über das Handgelenk und den Handrücken zu den betreffenden Gliedern gelangen.

Die seitliche Bewegung der Finger, das sogenannte Spreizen, geschieht durch sechs in den Zwischenräumen der Mittelhandknochen befindliche Muskeln.

Endlich ist noch eine Muskel des Kleinfingerballens zu erwähnen, welche die Bewegung des Kleinfinger-Mittelhandknochens bewerkstelligt.

Aus dieser kurzen Beschreibung des Baues der Hand wird Jedem die unendlich vielfache Beweglichkeit derselben einleuchten, und er wird, wenn ihm auch in der Folge viele Uebungen als rein unmögliche Hirngespinnste vorkommen sollten, den Muth nicht verlieren, sondern wacker fortüben, bis sein Wille Meister aller Händeglieder sein wird.

Das Handturnen.

Der Uebende kann bei den Uebungen sitzen oder stehen. Die Hauptsache dabei ist, daß derselbe sich mit ein wenig Geduld bewaffne und jedes einzelne Uebungsstück mehrmals nacheinander wiederhole. Wir rathen hierbei eine bestimmte Zahl, z. B. 20 oder 30, festzusetzen, wie oft man jede Uebung zu wiederholen gedenkt. Wir können diese Methode nicht genug anempfehlen, sie führt zu erstaunlich günstigen Resultaten. Einerseits wird es bei Kindern dem Lehrer möglich, eine längere Ausdauer zu erzielen, andererseits aber werden alle Muskeln gleichförmig ausgebildet, und eine hübsche, wohlgerundete, für alle erdenklichen Bewegungen geschickte Hand wird das Resultat einiger Wochen sein.

Sollte auch irgend ein Uebungsstück nach einer gemachten Tour nicht so ganz perfect, oder vielleicht auch gar nicht gelungen sein, so möge nur sofort zum nächstfolgenden geschritten werden, da es sonst leicht geschehen könnte, daß der Uebende

nach Erschlaffung eines oder mehrerer Muskeln an einem und demselben Uebungsstücke alle Lust verlöre.

Auch wenn die Fingerschule bereits einigemal durchgemacht wurde, und alle darin angeführten Gelenkbewegungen ausgeführt werden können, übe man jeden Tag mit der erwähnten Gleichförmigkeit in gewissen Partien die Schule durch.

Wer diesem Hand- und Fingerturnen täglich nur 15 bis 20 Minuten widmet, der wird sich bis in sein spätestes Alter eine feste und sichere Hand bewahren und wird nicht nöthig haben, durch künstliche Mittel dem so lästigen Zittern abzuhelfen.

Noch haben wir sehr darauf aufmerksam zu machen, daß beide Hände in gleicher Weise und Ordnung geübt werden, damit nicht etwa die linke Hand der rechten an Brauchbarkeit nachstehe. Wir wünschen deßhalb, daß jede Uebung vorerst mit jeder Hand einzeln, wobei eine Hand der andern in der Ausführung, falls diese für den Anfang nicht möglich sein sollte, Unterstützung und Nachhülfe gewähren kann, dann aber mit beiden Händen ausgeführt werde.

Das Nachhelfen kann auch durch eine zweite Person in irgend einer Weise geschehen; immer aber wird das Glied, welches irgend eine von den ihm zuzumuthenden Bewegungen nicht ausführen

kann, in die entsprechende Lage mit Anwendung einiger Gewalt gebracht, doch darf dabei nicht so weit gegangen werden, daß der Uebende etwa Schmerzen empfindet.

Erster Abschnitt.

Freiübungen.

Diese sollen mit ganz frei gehaltenen Armen ohne irgend welche Stütze derselben ausgeführt werden. Sie können mit vor- und seitwärts gestreckten Armen ausgeführt werden, also in Armlagen, in denen der Uebende seine Hände bequem beobachten kann. In jedem dieser zwei Fälle können die Hände in vier verschiedenen Lagen gehalten werden. Diese sind:

1. die Ristlage. Es ist das diejenige Position der Hand, in welcher die Nägel der Finger oder der Rist der Hand nach oben gekehrt sind.
2. Die Kammlage, wenn der kleine Finger nach innen, die innere Handfläche nach oben gekehrt ist.
3. Die Daumenlage, wenn die Daumenseiten nach oben gerichtet sind.
4. Die Kleinfingerlage. Sie geht aus der Ristlage hervor, wenn man mit der Hand

eine Vierteldrehung macht, so daß der Kleinfinger die oberste Position einnimmt.

Diese Benennungen bitten wir jeden Uebenden sich einzuprägen, da sie in der Folge fortwährend gebraucht werden. Am besten wird es sein, jeden Fall einzeln durchzunehmen und die Benennungen dazu zu sprechen.

Die Ausgangslage ist derjenige Zustand der Hand, in welchem alle Theile derselben gestreckt und die Finger geschlossen sind. Auch der Daumen muß sich in derselben an den Zeigefinger anlegen, jedoch ganz ungezwungen.

Alle Freiübungen werden aus dieser Lage gemacht. Die in einer gewissen Uebung aus dieser Lage gebrachten Theile der Hand kehren alsbald wieder in dieselbe zurück, um entweder dieselbe Thätigkeit nochmals zu entwickeln oder eine andere zu beginnen.

Wir wollen nun der Reihe nach sämmtliche Freiübungen durchnehmen und beginnen mit:

I.

Uebungen des Handgelenkes.

Wir zählen hiezu alle möglichen Uebungen, ein freies und gelenkiges Handgelenk zu bekommen. Wir geben die Uebungen nur für eine Auslage der Arme und die Ristlage der Hand; für alle anderen

Lagen bleibt die Art und Weise der Uebungen selbstverständlich. Doch machen wir sehr darauf aufmerksam, daß man in allen Auslagen die Uebungen durchmachen möge, da die Muskeln in jeder anderen anders beansprucht werden.

Also: die Arme in der Ristlage vorwärts gehalten, die Finger in die Ausgangslage gebracht:

1. Handgelenkbiegen in verticaler Richtung:
   a. Handgelenkbiegen nach abwärts. Die Hand wird hiebei bei ganz gestreckten und geschlossenen Fingern so weit nach abwärts gebogen, daß sie mit der Armrichtung so viel als möglich einen rechten Winkel bildet (Fig. 4).
   b. Handgelenkbiegen nach aufwärts. Die Hand wird wie oben möglichst weit nach rückwärts gebogen (Fig. 5).
   c. Handschwenken. Eine Zusammensetzung obiger zwei Uebungen. Dasselbe besteht demnach in einem fortgesetzten Auf- und Abwärtsbiegen der Hand, wobei ein sehr langsames Tempo beobachtet werden soll.
   d. Handschwingen. Man geht zu dieser Uebung aus dem Handschwenken über, indem man das früher langsame Tempo immer rascher und rascher nimmt.

Die Arme bleiben anfangs in Ruhe, können jedoch schließlich mit geschwungen werden.



Fig. 4.

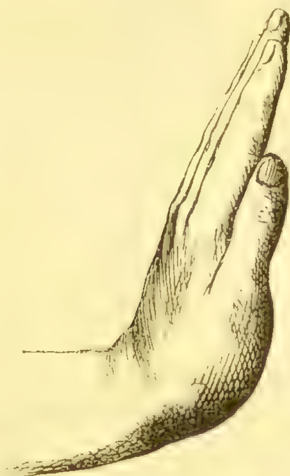


Fig. 5.

2. Handgelenkbiegen in seitlicher Richtung. Aus der Ausgangslage werden die gestreckten Hände zuerst eine Tour nach innen und dann eine gleiche Tour nach außen gebogen. Darnach wird die ganze Schwenkung ausgeführt, wobei wieder zuerst ein langsames Tempo eingehalten wird und allmälig in das seitliche Handschwingen übergegangen werden kann (Fig. 6).

3. Handgelenkkreisen. Dasselbe kann ein Kreisen nach innen und nach außen sein. Die Spitzen der geschlossenen Finger beschreiben dabei einen Kreis bei ruhig gehaltenen Armen, und zwar im ersten Falle nach innen, im zweiten nach außen.



Fig. 6.

Wie bereits erwähnt, mache man nun dieselben Uebungen auch in der Kamm-, Daumen- und Kleinfingerlage und ebenso mit seitwärts gestreckten Armen.

Später, wenn die Schule bereits einmal durchgemacht wurde, können dieselben Uebungen auch mit geballter Faust und einzeln gestreckten Fingern variirt werden.

Beim Handgelenkkreisen ist es gut, für den Anfang die kreisende Hand mit der andern vor

dem Handgelenke festzufassen in einer Weise, wie es in Fig. 7 angedeutet ist.



Fig. 7.

II.

Uebungen der Mittelhand.

Da die Mittelhand der am wenigsten bewegliche Theil der Hand ist, so können in der gegenseitigen Lage der einzelnen Theile derselben nur wenige Veränderungen vorgenommen werden. Die einzig hier mögliche Bewegung ist das Hohlmachen der Hand.

Damit dasselbe eine reine Uebung der Mittelhand bleibt, muß der Daumen sowie der Kleinfinger an den anderen Fingern angeschlossen bleiben, wie dies in Fig. 8 angedeutet ist.

III.

Uebungen der Finger.

Dieses Capitel umfaßt die meisten Uebungen des Handturnens. Die fünf Finger der Hand mit zusammen vierzehn Gelenken lassen so vielfach combinirte Bewegungen zu, daß eigentlich durch sie erst die Hand zu dem nützlichsten Organe des menschlichen Körpers wird und die Fähigkeit erlangt, die mannigfaltigsten und künstlichsten Verrichtungen zu produciren.



Fig. 8.

Zur besseren Uebersicht für die Uebenden und leichteren Bewältigung des Stoffes theilen wir die Freiübungen der Finger in folgende vier Partien:

a. Spreizübungen.

b. Uebungen einzelner Fingergelenke, eines und mehrerer Finger.

c. Uebungen mehrerer Gelenke zusammen.

d. Zusammengesetzte Uebungen.

a. Spreizübungen.

Das Spreizen der Finger besteht in einem Entfernen der Fingerspitzen von einander in der Ebene der Handfläche, wie es in Fig. 9 und 10 dargestellt ist. Zum Eingang in diese Uebungen sollen je zwei Finger der einen Hand mit zweien der anderen gespreizt und dieses Verfahren für alle Finger der beiden Hände einigemal wiederholt werden. Hernach beginne man mit:



Fig. 9.

1. Spreizen und Schließen des Daumens. Der Daumen wird weitmöglichst



Fig. 10

seitwärts ausgestreckt und dann wieder an die andern angeschlossen.

(Anm. Das Spreizen des Daumens ist eigentlich mehr eine Uebung des Mittelhandknochens, doch ist es auch möglich, den Daumen zu spreizen, ohne jenen zu bewegen, natürlich in viel geringerem Maße.)

2. Spreizen und Schließen des Zeigefingers. Der Daumen liegt dabei an jenem nicht an, sondern bleibt gespreizt.
3. Spreizen und Schließen des Mittelfingers bei gespreiztem Zeigefinger.
4. Spreizen und Schließen des Ringfingers bei gespreiztem Zeige- und Mittelfinger.
5. Spreizen und Schließen des Kleinfingers. Sämmtliche übrigen Finger sind dabei fortwährend gespreizt.
6. Spreizen und Schließen sämmtlicher Finger (Fig. 9).

7. Spreizen des Daumens und Kleinfingers, dann des Zeige- und Ringfingers, hierauf Schließen der beiden letzten und zuletzt Schließen des Daumens und Kleinfingers.
8. Spreizen der geschlossenen Zeigefinger und Mittelfinger; die übrigen Finger bleiben hier geschlossen.
9. Spreizen der geschlossenen Klein- und Ringfinger.

Wir überlassen es dem Uebenden, die noch möglichen Combinationen selbst herauszufinden und zu üben.

Man möge keineswegs diese Spreizübungen, weil sie etwa keine besonderen Schwierigkeiten bieten, nur flüchtig durchgehen, um auf schwierigere Partien mehr Zeit zu verwenden. Außer dem bereits erwähnten Grunde des gleichmäßigen Ausbildens der Hand, möchten wir nur noch darauf aufmerksam machen, daß die Ausführung der soeben angeführten Uebungen erst dann als vollkommen gelungen anzusehen ist, wenn die zu spreizenden Finger mit der größten Leichtigkeit und Eleganz von ihren Nachbarn entfernt werden können, und in diesen auch nicht die mindeste Neigung entsteht, den Bewegungen jener zu folgen.

b. Uebungen einzelner Fingergelenke eines und mehrerer Finger.

Wir werden zunächst mit den Uebungen der ersten Fingergelenke beginnen und darauf jene der zweiten und dritten Fingergelenke folgen lassen.

Mit dem Namen erstes Fingergelenk bezeichnen wir das der Mittelhand zunächst liegende, mit zweites Fingergelenk das mittlere und mit drittes Fingergelenk das dem Nagel zunächstliegende Gelenk. Der Daumen hat selbstverständlich nur ein erstes und zweites Gelenk.

Erstes Fingergelenk. Wir ließen bereits Bewegungen der Finger in diesem Gelenke in einer Richtung ausführen, nun aber läßt sich auch jeder Finger in einer der vorigen senkrechten Richtung bewegen, was wir mit dem Namen Biegen der Finger bezeichnen, weil dadurch die Finger gleichsam aus der Handfläche herausgebogen werden. Wenn aber irgend ein animalisches Gelenk einem Gliede in zwei auf einander senkrechten Richtungen Bewegungen gestattet, so läßt es auch jede beliebige Bewegungsrichtung und mithin auch ein Kreisen diesem Gliede zu.

Wir werden es also mit einem Biegen und Kreisen der Finger in ihrem ersten Gelenke zu thun haben.

1. Biegen der geschlossenen und gestreckten Finger gegen die Mittelhand, und wieder Strecken.
2. Biegen des gestreckten Daumens nach innen.
3. Biegen des gestreckten Zeigefingers, während die anderen Finger geschlossen und gestreckt bleiben (Fig. 11).
4. Biegen auf gleiche Weise des Mittelfingers.
5. Biegen des Ringfingers.
6. Biegen des Kleinfingers.
7. Biegen der gestreckten Daumen und Kleinfinger.
8. Biegen der gestreckten Zeige- und Ringfinger.
9. Biegen der gestreckten Mittel- und Kleinfinger.
10. Biegen der gestreckten Zeige- und Kleinfinger.
11. Biegen der gestreckten Mittel- und Ringfinger.



Fig. 11.

12. Biegen der gestreckten Zeige- und Mittelfinger.
13. Biegen der gestreckten Ring- und Kleinfinger.

Diese Uebungen werden bereits viel größere Schwierigkeiten bereiten, namentlich deßhalb, weil die ungeübten Finger in ihren Bewegungen zu sehr von einander abhängig sind.

Das Kreisen ist eine Bewegung, wobei die Spitze des gestreckten Fingers einen Kreis beschreibt.

Wir wollen uns nur auf das Kreisen einzelner Finger beschränken, und überlassen es dem Uebenden, wenn er einmal seine Gelenke geläufiger weiß, die zusammengesetzteren Fälle sich selbst zu bilden, z. B. das Kreisen zweier Finger einer und derselben Hand; das gleichzeitige Kreisen eines und Strecken und Biegen eines zweiten Fingers. Man fahre in den Uebungen fort mit

1. Kreisen des Daumens.
2. Kreisen des Zeigefingers.
3. Kreisen des Mittelfingers.
4. Kreisen des Ringfingers.
5. Kreisen des Kleinfingers.

In allen diesen fünf Fällen sind die nicht kreisenden Finger zu spreizen.

Zweites Fingergelenk. Bei dem Biegen der Finger in ihrem zweiten Gelenke soll das dritte Fingerglied ganz gestreckt sein. Dies gelingt an=

fangs nicht, und das dritte Glied wird selbst dann, wenn es durch Nachhülfe mit der zweiten Hand in eine Linie mit dem zweiten Fingergelenk gebracht wird, nur locker und ohne Kraft diese Stellung behaupten. Indessen wird es nach kurzer Zeit gelingen, auch das dritte Fingerglied mit einiger Kraft zu biegen und zu strecken.

1. Biegen der zweiten Gelenke aller fünf Finger zusammen und hierauf Strecken derselben.
2. Biegen jedes Fingers einzeln (Fig. 12) im zweiten Gelenke und hierauf Strecken sämmtlicher Finger.
3. Biegen aller Finger zusammen und Strecken jedes nach dem andern.
4. Biegen und Strecken jedes einzelnen Fingers in dem betreffenden Gelenke.
5. Biegen und Strecken des Zeige- und Mittelfingers zusammen.
6. Biegen und Strecken des Ring- und Kleinfingers zusammen.
7. Biegen und Strecken des Daumens und Kleinfingers.
8. Biegen und Strecken des Zeige- und Ringfingers.
9. Biegen des Mittel- und Kleinfingers;

10. Biegen des Daumens, Mittel- und Kleinfingers in ihren zweiten Gliedern, während Ring- und Zeigefinger gestreckt bleiben; hierauf Biegen der letzteren zwei Finger und Strecken der ersten drei Finger. Dieser Wechsel wird öfters wiederholt.

Auch hier lassen sich noch vielfache Combinationen machen, die indessen nicht wesentlich zur Ausbildung der Muskeln und Gelenke beitragen.



Fig. 12.

Drittes Fingergelenk. Da dieses Gelenk gewöhnlich am wenigsten ausgebildet ist und bei Vielen als steif erscheint, so ist die Uebung desselben im Anfange etwas mühsam, und es muß daher zuerst die eine Hand unterstützen und nachhelfen; in kurzer Zeit wird man jedoch die Bemerkung machen, daß es wie die andern dem Willen gehorcht.

Am Daumen fehlt dieses Gelenk gänzlich.

1. Biegen und Strecken des dritten Gelenkes jedes einzelnen Fingers. Die eine Hand ergreift die Spitze des zu übenden Fingers und biegt und streckt diesen im oben erwähnten Gelenke. Der

ganze übrige Finger ist hierbei gestreckt. Bei dieser Nachhülfe muß stets der Wille, jenes Glied zu biegen, im Spiele sein.

2. Biegen und Strecken jedes einzelnen Fingers, so daß die unterstützende Hand den Finger in seinem zweiten Gliede festhält und die Biegung der dritten Glieder eine freiwillige ist.
3. Biegen und Strecken jedes einzelnen Fingers ohne Nachhülfe (Fig. 13).
4. Desgl. Biegen und Strecken aller vier Finger zusammen.

Man möge sich nicht lange an den letzten zwei Uebungen herumquälen. Sie haben keine große Bedeutung und werden erst am letzten gelingen.



Fig. 13.

c. **Uebungen mehrerer Fingergelenke zusammen.**

Bisher kam in den Uebungen von jedem Finger nur je ein Gelenk ins Spiel. Die nun folgende Gruppe soll Uebungen mehrerer Gelenke desselben Fingers behandeln.

1. Biegen beider Daumengelenke, so daß der Daumen ganz zusammengezogen erscheint.

2. Biegen sämmtlicher Zeigefinger-gelenke. Hierbei müssen die übrigen gerade gestreckten Finger durch die andere Hand festgehalten werden, da sie anfangs beim Biegen des ersten Gelenkes sich mitbiegen. Dasselbe gilt für die folgenden drei Uebungen.
3. Biegen sämmtlicher Mittelfinger-gelenke.
4. Biegen sämmtlicher Ringfinger-gelenke.
5. Biegen sämmtlicher Kleinfinger-gelenke (Fig. 14).

   Anm. Jedesmal wird der Finger wieder gestreckt.

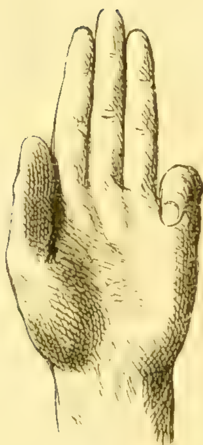


Fig. 14.

6. Biegen sämmtlicher Gelenke aller Finger zusammen. Die Hand bildet hierbei die geschlossene Faust.

   Hierauf gelenkweises Auflösen der Finger, mit dem ersten Gelenke des Daumens anfangend. Nachdem der Daumen gerade gestreckt, löse man den Zeigefinger, Mittelfinger u. s. w. in gleicher Weise auf.

Sobald man an das zweite Gelenk kommt, wird die Spitze des betreffenden Fingers mit der andern Hand erfaßt, damit sich nicht gleichzeitig das dritte Glied mit gerade streckt.

Eine zweite Art der Auflösung kann in der Weise vorgenommen werden, daß man mit den Nagelgelenken beginnt. Bei dieser Uebung werden die Muskeln in ganz anderer Weise beansprucht, als bei der früher erwähnten.

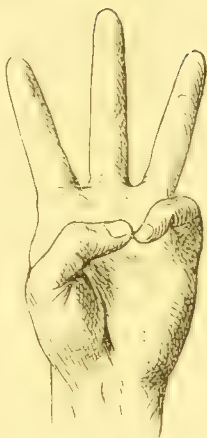


Fig. 15.

7. Biegen eines einzigen Fingers in allen seinen Gelenken; dann successives Auflösen desselben, wobei wieder zuerst mit dem ersten Gelenke und dann mit dem Nagelgelenke begonnen werden kann.
8. Biegen aller Gelenke des Kleinfingers und des Daumens.
9. Biegen aller Gelenke des Zeige- und Mittelfingers.
10. Biegen aller Gelenke des Mittel- und Kleinfingers.
11. Biegen aller Gelenke des Zeige- und Ringfingers.

12. Biegen des zweiten Gelenkes des Daumens und des zweiten und dritten Gelenkes des Zeigefingers zusammen. Alle übrigen Finger bleiben gestreckt.

13. Biegen des zweiten und dritten Gelenkes des Zeigefingers und des dritten Gelenkes des Mittelfingers.

14. Biegen des zweiten und dritten Gelenkes des Mittelfingers und des dritten Gelenkes des Ringfingers.

15. Biegen des zweiten und dritten Gelenkes des Ringfingers und des dritten Gelenkes des kleinen Fingers.

16. Biegen des ersten Gelenkes des Zeigefingers und aller drei des Mittelfingers.

17. Biegen des ersten Gelenkes des Ringfingers und aller drei des Kleinfingers.

18. Biegen aller drei Gelenke je mit zwei oder drei Fingern zusammen ausgeführt.

Anm. Selbstverständlich müssen bei allen erwähnten Uebungen die nicht thätigen Finger in der Ausganglage erhalten bleiben.

19. Biegen des zweiten und dritten Gelenkes sämmtlicher dreigliedriger Finger zusammen; hernach aus dieser Lage: Strecken aller Nagelgelenke.
20. Biegen wie zuvor und hierauf Strecken des Nagelgelenkes jedes einzelnen Fingers.
21. Biegen sämmtlicher Gelenke, also die ganz geschlossene Faust bilden; hernach aus dieser Lage: Strecken der zweiten und dritten Gelenke sämmtlicher Finger zusammen.
22. Biegen wie zuvor und hierauf Strecken des zweiten und dritten Gelenkes jedes einzelnen Fingers.
23. Biegen sämmtlicher dreigliedriger Finger in allen Gelenken; hierauf Strecken der zweiten Gelenke mit gebogenen dritten Gelenken.
24. Biegen in gleicher Weise wie zuvor und Strecken des zweiten Gelenkes bei gebogenem dritten Gelenke jedes einzelnen Fingers.

Wir wollen hiermit die Reihe dieser Uebungen beschließen, machen aber darauf aufmerksam, daß wir bei weitem nicht alle möglichen Formen aufgeführt haben. Wir erachten es nicht für nöthig, darauf weiter einzugehen, da jeder Uebende, der die angeführten 24 Uebungen correct auszuführen ver=

steht, an den noch möglichen Formen keinerlei Schwierigkeiten finden wird.

Um nur einigermaßen dem fertigen Fingerturner zur Auffindung neuer Uebungen eine Anleitung zu geben, lassen wir noch drei der complicirteren Formen folgen.



Fig. 16.

a. Biegen des zweiten Daumengelenkes, des zweiten und dritten Zeigefingergelenkes, der ersten und zweiten Ring- und Mittelfingergelenke und aller Kleinfingergelenke (Fig. 16).

b. Biegen des ersten und zweiten Daumengelenkes, des zweiten und dritten Zeigefingergelenkes und aller Kleinfingergelenke. Mittel- und Ringfinger bleiben gestreckt (Fig. 17).

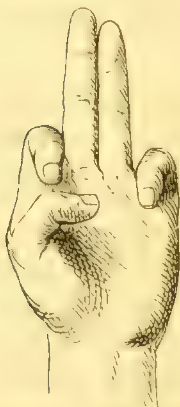
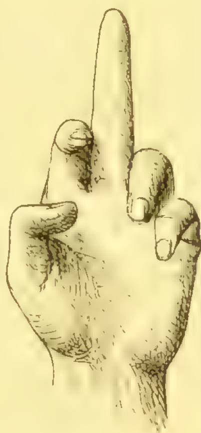


Fig. 17.

c. Biegen des zweiten Daumengelenkes, des zweiten Zeigefingergelenkes, des zweiten und dritten Ringfingergelenkes und aller Kleinfingergelenke, bei gestrecktem Mittelfinger (Fig. 18).

d. Zusammengesetzte Fingerübungen.

Da wir die Finger spreizen, biegen und kreisen können und keine der angeführten Thätigkeiten die gleichzeitige Nichtzulassung der andern bedingt, so können wir Uebungen ausführen, welche entweder aus je zwei oder aus allen dreien der genannten Thätigkeiten bestehen, welche wir unter dem Namen zusammengesetzter Fingerübungen vereinigt haben.


Fig. 18.

Die ungeheure Vielfältigkeit des hier sich darbietenden Stoffes wird Jedermann leicht begreifen, wenn er berücksichtigt, daß jeder in irgend welchem Gelenke gebogene Finger sowohl gespreizt als gekreist werden kann; daß jeder in den zwei letzten Gelenken gebogene Finger dasselbe verrichten kann; wenn er ferner bedenkt, daß, während ein Finger irgend welche Biegübung macht, ein anderer Finger gleichzeitig Spreiz- und Kreiseübungen ausführen kann.

Wir werden uns auch hier nur auf diejenigen Uebungen beschränken, welche wir für die nützlichsten erachten und welche zum Theil schon die übrigen in sich schließen, und beginnen

a. mit einer Reihe von Uebungen, wobei ein einzelner Finger verschiedenartige Thätigkeiten verrichtet.

1. Spreizen und Schließen des Daumens, und zu gleicher Zeit Biegen und Strecken desselben im zweiten Gelenke. Man geht von der Ausgangslage aus und spreizt den Daumen und biegt zugleich das zweite Gelenk desselben, so daß das letztere, wenn der Daumen ganz gespreizt ist, ganz gebogen ist. Auf gleiche Weise wird der Daumen wieder angeschlossen und zu gleicher Zeit wieder gestreckt.

2. Spreizen und Schließen des Zeigefingers und zugleich Biegen und Strecken des zweiten und dritten Gelenks desselben.

3. Die gleiche Uebung mit dem Mittelfinger bei abgespreiztem Zeigefinger.

4. Dasselbe mit dem Ringfinger.

5. Dasselbe mit dem Kleinfinger.

6. Biegen und Strecken des zweiten Gelenks des Daumens und zugleich Kreisen desselben.

7. Biegen und Strecken des zweiten und dritten Gelenks des Zeigefingers und zugleich Kreisen desselben.

Dieselbe Uebung mit jedem der andern Finger.

8. Strecken des zweiten Gelenks des Daumens und zugleich Spreizen desselben. Das zweite Gelenk des Daumens wird schon in der Ausgangsstellung gebogen; dann während des Spreizens wird es gestreckt und mit dem Schließen wieder gebogen.

9. Strecken des zweiten und dritten Gelenks des Zeigefingers und zugleich Kreisen des Zeigefingers.

Diese Uebung mit den andern Fingern wiederholt.

10. Biegen und Strecken nur des dritten Gelenks des Zeigefingers und zu gleicher Zeit Spreizen und Schließen desselben.

11. Strecken des dritten Gelenks des Zeigefingers und zugleich Spreizen desselben wie Uebung 8 und 9.

b. Uebungen, bei welchen mehrere Finger zusammen verschiedener Thätigkeit unterworfen sind.

1. Spreizen und Schließen des Daumens und zugleich Biegen und Strecken der drei Gelenke des Zeigefingers. Während der Daumen spreizt, biegen sich die drei Gelenke des Zeigefingers, und während er sich wieder schließt, strecken sich dieselben.
2. Spreizen und Schließen des Zeigefingers und Biegen und Strecken der drei Gelenke des Mittelfingers.
3. Spreizen und Schließen des Kleinfingers und zugleich Biegen und Strecken der drei Gelenke des Ringfingers.
4. Kreisen eines Fingers und zugleich Biegen aller Gelenke eines andern.
5. Spreizen eines Fingers und zugleich Biegen nur des zweiten Gelenks eines andern.
6. Kreisen eines Fingers und zugleich Biegen nur des dritten Gelenks eines andern.

7. Strecken eines Fingers und zugleich Kreisen eines andern. Der zu streckende Finger ist schon in der Ausgangsstellung gebogen, dann, während der andere kreist, gestreckt und mit dem Schließen wieder gebogen.

c. Zusammengesetzte Uebungen in aufeinanderfolgender Thätigkeit.

1. Biegen des dritten Gelenks eines Fingers, dann in dieser Stellung Spreizen desselben und nach dem Schließen wieder Strecken des dritten Gelenks.
2. Biegen des dritten Gelenks eines Fingers, dann Kreisen desselben und nach dem Kreisen wieder Strecken.
3. Biegen des dritten Gelenks eines Fingers, dann Kreisen, dann Biegen des zweiten und dritten Gelenks und wieder Kreisen, dann Strecken des Fingers

Die letztern Uebungsreihen müssen mit jedem einzelnen Finger eingeübt werden. Die Bewegungen geschehen immer eine nach der anderen, statt wie bei Gruppe a und b mit einander, müssen aber ganz genau ausgeführt werden.

Zweiter Abschnitt.

Uebungen an Geräthschaften.

Wir wählen absichtlich nur zwei in jeder Haushaltung vorhandene Geräthe, an welchen gewisse Uebungen ausgeführt werden sollen. Diese Geräthe sind: ein Tisch und ein Stock. Geräthe, wie z. B. ringförmig eingekerbte Stäbe, die zwischen die Finger eingedrückt werden, um diese recht weit auseinander zu spreizen, glauben wir nicht empfehlen zu dürfen, weil diese Nachhülfe durch die Finger der andern Hand viel besser und sicherer geschieht. Die Uebungen am Tische sind ziemlich einfach und bieten bedeutend mehr Nutzen als Unterhaltung, während die Uebungen mit dem Stab außer der vortrefflichen Uebung des Auges und der Hand noch eine schöne Unterhaltung bieten und sich bei einigem Geschick sehr wohl dazu eignen, eine ganze Gesellschaft zu unterhalten.

A. Uebungen am Tische.

a. Der Uebende steht am Tische, legt beide Hände so auf denselben, daß die innere Handfläche,

von der Handwurzel bis zu den Fingerspitzen, fest aufliegt, und die Hand mit dem Vorderarme einen rechten Winkel einschließt. In dieser Stellung werden folgende Uebungen ausgeführt.

I. Spreizen der Finger.

1. Spreizen und Schließen aller Finger zusammen. Die Finger werden, immer fest aufliegend, weitmöglichst auseinandergespreizt und wieder geschlossen.
2. Spreizen und Schließen einzelner Finger. Der Reihe nach wird jeder einzelne Finger so weit wie möglich vom andern entfernt und dann wieder einer nach dem andern geschlossen. Dann soll das Spreizen und Schließen zweier Finger zusammen eingeübt werden, wie dies auch bei den Freiübungen beschrieben ist.

II. Heben der Finger.

3. In der Lage der geschlossenen Hände auf dem Tische Heben und wieder Schließen jedes einzelnen Fingers der Reihe nach.
4. Heben des Daumens und Kleinfingers zusammen.
5. Heben des Zeigefingers und des Mittelfingers zusammen.

6. Heben des Ringfingers und des Kleinfingers zusammen.
7. Heben des Zeigefingers und des Ringfingers zusammen (Fig. 21).
8. Heben des Mittelfingers und des Kleinfingers zusammen.

b. Der Uebende steht am Tische und legt beide Hände so auf denselben, daß der Handrücken der ganzen Länge nach fest aufliegt (Fig. 19). In dieser Lage wird das Heben der einzelnen Finger und einiger zusammen ausgeführt.



Fig. 19.

c. Folgende Uebungen werden am Tische sitzend ausgeführt. Sie sind für sich selbst sehr leicht, doch erfordern sie eine rasche Willensthätigkeit. Um eine rasche Genauigkeit einzuüben, können die Bewegungen im Anfange etwas langsam, dann immer rascher ausgeführt werden.

III. Auflegen der einzelnen Finger (Fig. 20).

9. Auflegen des Daumens auf den Tischrand. Der Daumen wird gestreckt auf den Tischrand gehalten, während die übrigen Finger gänzlich geschlossen unter demselben sind.



Fig. 20.

10. Auflegen des Zeigefingers und Zurückziehen des Daumens.

11. Auflegen des Mittelfingers und Zurückziehen des Zeigefingers.


Fig. 21.

12. Auflegen des Ringfingers und Zurückziehen des Mittelfingers.

13. Auflegen des Kleinfingers und Zurückziehen des Ringfingers.

Nach diesem werden die Finger in der Reihenfolge aufgelegt, daß immer einer zwischen hinaus ausgelassen wird, z. B. Auflegen des Daumens, dann des Mittelfingers, dann des Kleinfingers, des Zeigefingers, dann des Ringfingers.

IV. Auflegen mehrerer Finger zusammen.

Diese Uebungen erfordern schon eine größere Aufmerksamkeit, da immer zwei oder auch mehr Finger bewegt werden. Die betreffenden Finger sollen ganz gestreckt und so weit wie möglich auseinander gespreizt aufgelegt werden.

14. Auflegen des Daumens und des Zeigefingers.

15. Auflegen des Daumens und des Mittelfingers.

16. Auflegen des Daumens und des Ringfingers.
17. Auflegen des Daumens und des Kleinfingers.
18. Auflegen des Zeigefingers und des Mittelfingers.
19. Auflegen des Zeigefingers und des Ringfingers.
20. Auflegen des Zeigefingers und des Kleinfingers.
21. Auflegen des Mittelfingers und des Ringfingers.
22. Auflegen des Mittelfingers und des Kleinfingers.
23. Auflegen des Ringfingers und des Kleinfingers.

Folgende Wechselübung soll oft und immer rascher wiederholt werden.

24. Auflegen des Daumens und Mittelfingers, dann des Zeige- und Ringfingers, dann des Mittel- und Kleinfingers, und so fortgesetzt.

B. Uebungen mit dem Stocke.

Bei diesen Uebungen ist ein Stab erforderlich, der die Länge eines gewöhnlichen Spazierstockes hat und in der Mitte so dick ist, daß er bequem von

der Hand umfaßt werden kann. Derselbe soll aber an einem Ende bedeutend dicker als am andern, von hartem Holze und ganz glatt sein.

Die Uebungen selbst müssen entweder im Freien oder in einem geräumigen Saale ausgeführt werden.

I. Stockkreisen.

Dieses ist eine sehr gute Uebung für das Handgelenk und daher sehr zu empfehlen. Der Stab wird an dem einen Ende fest gefaßt und der Arm vorwärts ausgestreckt. Dann wird der Stab zuerst so geschwungen, daß das Ende desselben abwärts und außerhalb des Armes am Körper vorbei wieder in die Höhe geht, und so fortgesetzt, jedoch ohne den Arm zu biegen.

Wenn dies mehrmals wiederholt worden ist, wird in anderer Richtung gekreist, so daß das Ende des Stockes aufwärts und außerhalb des Armes am Körper vorbei abwärts geht, und so fortgesetzt.

Das Stockkreisen muß abwechslungsweise mit beiden Händen geübt werden.

II. Stockkreisen mit den Fingern.

Der Stock wird da, wo er seinen Schwerpunkt hat, zwischen *Zeige-* und *Mittelfinger* gelegt und dann so gedreht, daß er abwechselnd zwischen *Mittel-* und *Ringfinger*, *Ring-*

und Kleinfinger, dann wieder zwischen Zeige- und Mittelfinger u. s. w. zu liegen kommt. Diese Uebung soll sowohl mit der linken als mit der rechten Hand ausgeführt werden. Dieses Kreisen geschieht, da die Finger nach dem Handrücken zu nur wenig Beweglichkeit haben, hauptsächlich nur nach einer Richtung und erfordert einige Fingergelenkigkeit.

III. Stockhalten mit den Fingern.

Der Stock wird mit zwei Fingern so gehalten, daß der eine Finger über demselben und der andere unter demselben ist und er selber wagerecht ausgestreckt. Je nach der Kraft des Uebenden wird der Stock zuerst näher der Mitte und nachher immer näher dem Ende zu gefaßt.

1. Stockhalten mit Daumen und Zeigefinger. Der Stock wird so auf den Daumen gelegt, daß das kürzere Ende desselben unter dem ersten Gliede des Zeigefingers liegt und das längere Ende nach außen steht, und so wagerecht ausgestreckt.

   Dann kann er auch so gehalten werden, daß er auf dem ersten Gliede des Zeigefingers liegt und der Daumen oben ist. Bei dieser Uebung ist das kürzere Ende auf der Seite des Daumens und das längere nach außen.

2. Auf gleiche Weise halten mit Zeigefinger und Mittelfinger.
3. Ebenso halten mit Mittelfinger und Ringfinger.
4. Halten mit dem Ringfinger und dem Kleinfinger.
5. Halten mit Daumen und Mittelfinger.
6. Halten mit Zeigefinger und Ringfinger.
7. Halten mit Mittelfinger und Kleinfinger.

Auf die gleiche Weise wird dieses Stockhalten mit den verschiedenen Fingern mit dem zweiten Fingergliede und zuletzt mit dem dritten oder äußersten eingeübt.

IV. Stockbalanciren.

Dieses kann gehend, stehend und auch sitzend ausgeführt werden.

Der Stock wird mit dem einen Ende aufrecht auf einen gestreckten Finger gestellt und auf demselben frei balancirt.

Dann kann derselbe etwas in die Höhe geworfen werden, daß er, ohne das Gleichgewicht zu verlieren, auf einen andern Finger zu stehen kommt. Diese letztere Bewegung soll aber nur durch einen Schwung des Fingers, auf welchem der Stock steht, geschehen.

V. Stockschwingen.

Dies ist eine elegante Uebung für Arm, Hand und Auge und erfordert viel Kunstfertigkeit, entschädigt aber durch den angenehmen Zeitvertreib, den sie dem Geübten bietet, für alle Mühe.

1. Der Stock wird mit ganzer Hand da gefaßt, wo er seinen Schwerpunkt hat. Darauf wird dem Stocke durch Drehung der Hand ein Schwung gegeben, die Hand wird geöffnet, der Stock rollt oder gleitet über den Handrücken, während dessen wird die Hand wieder gedreht, so daß der Stock wieder gefaßt wird. Dieses wird so lange, und mit immer weniger Unterbrechung geübt, bis der Stock einen fortwährenden Kreis beschreibt. Dieses Schwingen kann nach Außen und nach Innen betrieben werden. Wenn diese Uebung gut geht, so bietet die folgende nicht viel Schwierigkeiten mehr.
2. Der Stock wird gefaßt wie bei 1, dann wird ihm durch Drehung der Hand wieder Schwung gegeben und zugleich wird er in die Höhe geworfen, so daß er sich in der Luft einmal dreht und dann wieder aufgefangen wird.

Dies muß mit rechter und linker Hand geübt werden, auch der Schwung des Stockes

kann nach Außen und nach Innen geschehen. Wenn diese Uebung so geläufig geht, daß der Stock nicht mehr fallen gelassen wird, kann der Stock allmälig höher geworfen werden, so daß er sich in der Luft zweimal, dreimal, vier- und mehrmal dreht, bevor er aufgefangen wird, auch soll nach dem Auffangen keine Unterbrechung stattfinden, sondern der Stock soll immerfort geschwungen werden. Diese Uebung wird bedeutend verschönert, wenn der Stock bald mit der rechten bald mit der linken Hand aufgefangen und sofort wieder geschwungen wird.

Anhang.

Gesellschaftsspiele.

Um unsern kleinen Freunden der Handgymnastik schon während des Lernens Gelegenheit zu verschaffen, ihre Fertigkeit den minder Geübten fühlen zu lassen, und um ihnen eine gewisse Genugthuung für ihre Mühe zu verschaffen, lassen wir in Folgendem einige Spiele mit Händen und Fingern folgen.

1. Den rechten Ort finden.

Es ist dies ein Spiel, bei dem es nicht sowohl auf die Gelenkigkeit der Hand, als vielmehr auf Schnelligkeit im Denken und in der Thätigkeit ankommt, und es wird hier nur angeführt, weil es die Hände übt, den Befehlen des Kopfes schnell und unverzüglich nachzukommen. Die Gesellschaft setzt sich um einen wo möglich runden Tisch. In der Mitte des Tisches wird mit Kreide ein Kreis gemacht, welcher von allen Spielenden mit der Hand leicht erreichbar sein muß. Dieser Kreis heißt der Gemeinort. Ferner wird vor jedem Spieler ein

kleinerer Kreis gemacht, welcher sein Ort genannt wird. Nun beginnt das Spiel. Jeder Spieler hält einen Finger der linken oder der rechten Hand auf seinen Ort. Einer übernimmt das Commando. Es wird commandirt: Alle ins Gemeinort, ins rechten Nachbars Ort, ins linken Nachbars Ort, oder: Alle in Karl's Ort u. s. w., worauf Jeder seinen Finger schnell auf den betreffenden Ort zu halten hat. Es ist zu bemerken, daß der Commandirende das, was er commandirt, nicht selbst zu machen braucht, sondern zur Abwechslung hie und da eine andere Bewegung macht, um die übrigen Spieler, die nur mechanisch nachmachen, statt auf das Commando zu achten, zum Fehlen zu verleiten. Wer fehlt, giebt ein Pfand oder erhält einen schwarzen Tupfen auf die Nase, oder er setzt eine hohe Papiermütze auf, die er so lange aufbehält, bis ihn ein anderer Fehlender ablöst.

Dieses Spiel kann noch ausgedehnt werden, indem man mit einzelnen aber bestimmten Fingern nach den gewissen Orten tasten läßt, z. B. den Kleinfinger ins Gemeinort, den Ringfinger ins rechten Nachbars Ort ꝛc.

Auch die Hände sollen gewechselt werden, indem man zeitweise einen Finger der linken Hand, dann wieder einen Finger der rechten Hand gebrauchen läßt.

Zur weitern Abwechslung kann das Spiel

auch so betrieben werden, daß man nur das zu machen hat, was der Commandirende vormacht, und nicht das, was er commandirt.

2. Das Clavierspiel.

Hier kommt es hauptsächlich auf die Gelenkigkeit der Finger an. Dieses Spiel ist gleichzeitig eine sehr wichtige Vorübung für den Unterricht im Clavierspielen. Wer dieses Spiel nicht spielen kann, wird nie ein ordentlicher Clavierspieler, auch wenn er ein Talent wäre.

Die Hände werden hohl auf den Tisch gelegt, so daß nur die Fingerspitzen und die Ballen der Hand aufliegen. Die Finger sind gespreizt. Nun wird commandirt: Klopft! Zugleich giebt der Commandirende durch Zählen das Tempo an. Alle klopfen gleichmäßig mit allen Fingern. Während dessen bezeichnet der Commandirende einen oder zwei Finger, die auf dem Tische liegen bleiben müssen, die andern klopfen fort. Es wird commandirt: Zeigefinger ab! — Zeigefinger und Kleinfinger ab! — Daumen und Ringfinger ab! — Zeige- und Ringfinger ab! — Daumen, Mittel- und Kleinfinger ab! Die bezeichneten Finger werden fest auf dem Tische gelassen. In den Zwischenpausen giebt der Commandirende immer wieder das Tempo durch Zählen an. Wer fehlt, wird bestraft wie beim ersten Spiel.

3. Das Tischklopfen.

Dieses ist ein sehr schwieriges Spiel, und selbst bei den Geübtesten werden öfters Fehler vorkommen.

Man bezeichnet die Finger mit Nummern. Der Zeigefinger erhält Nr. 1, der Mittelfinger 2, der Ringfinger 3, der Kleinfinger 4.

Nun wird commandirt: Klopft mit 1, klopft mit 3, klopft mit 2, mit 4, mit 1 und 4, mit 2 und 3, mit 1 und 3, mit 2 und 4 ꝛc. Auf das Commando wird mit den bezeichneten Fingern auf den Tisch geklopft, so zwar, daß diese den Tisch in ihrer ganzen Länge berühren, während die andern ganz zusammengebogen sind, wie bei Uebungen am Tische, c. Ueb. 9.

Bei etwas schnellem Commando regnet es Pfänder.

Viel Unterhaltung gewährt dieses Spiel, wenn man jeden Spielenden mit andern Fingern klopfen läßt und dann commandirt: Rechts wechselt oder links wechselt, auf welches Commando Jeder mit den gleich nummerirten Fingern klopft, mit welchen sein rechter oder linker Nachbar geklopft hat.

Schlußwort.

Jeder neue Gedanke, berühre er was immer für ein Gebiet, wird von einer gewissen Classe Leute, die von der Vortrefflichkeit und Vollkommenheit des bereits Bestehenden durchdrungen sind, mit großem Mißtrauen aufgenommen, und seine Nothwendigkeit, ja selbst seine Nützlichkeit vielfach verdächtigt.

Obwohl der Gedanke, welcher in dem vorliegenden Werkchen seine Verwirklichung fand, kein neuer ist, und die Nothwendigkeit dieser Verwirklichung schon vielfach ausgesprochen wurde, so können wir uns doch des Gedankens nicht erwehren, daß es noch eine große Schaar Solcher geben wird, welche die hier besprochenen Uebungen für überflüssig halten*) — wir hören schon superkluge, Alles

---

*) In dem Buche: „Die Freiübungen und ihre Anwendung im Turnunterricht“ v. A. Maul, Basel, heißt es auf Seite 41: „Handübungen. Dieselben sind ganz entbehrlich.“

besser Wissende, wie sie lärmen: Alles nur Schwindel, nicht der Rede werth, nützt gar nichts u. s. w.

Wir haben aber auch neben dieser traurigen Erwartung die feste Ueberzeugung gewonnen, daß Alle, denen die vollkommene Ausbildung des Körpers am Herzen liegt, unser Werkchen mit Freuden begrüßen werden.

An diese wahren Freunde der Turnkunst richten wir die aufrichtige Bitte, den neuen Zweig des Turnens in ihren Kreisen zu verbreiten, und keine Mühe zu scheuen, um denselben zu erweitern und zu vervollkommnen, wie auch wir stets bereit sein werden, alle Wünsche und Hinweise auf Mängel, die uns durch die Güte unseres Verlegers übermittelt werden, seinerzeit einer gebührenden Berücksichtigung zu unterwerfen.

Druck von Otto Wigand in Leipzig.

Druck von Otto Wigand in Leipzig.



